وزن گھٹانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے،
نزلہ زکام، گلے کی سوزش سے بچاتا ہے،
یرقان کے مریضوں کے لئے بہترین ہے۔
گنے کا رس
HUM
مصالحہ
Masala.tv
MasalaTv
MasalaTVRecipes

گنے کے رس کے فوائد..

پاکستان میں جگہ جگہ آپ نے ایسی مشینیں ضرور دیکھی ہوں گی جس کے ارگرد کافی لوگ کھڑے ہوتے ہیں اور گنے کے رس سے لطف اندوز ہورہے ہوتے ہیں۔ اور یہ بات بالکل درست ہے کہ موسم کوئی بھی ہو، گنے کا رس فرحت اور تازگی بخشنے کے حوالے سے دیگر مشروبات پر سبقت لیے نظر آتا ہے۔ گرمیوں میں یہ جسم کو ٹھنڈا کرتا ہے تو سردیوں میں بھی بغیر برف کے اسے پینا کافی فائدہ مند ہوتا ہے۔مگر کیا آپ جانتے ہیں کہ لذیذ اور میٹھا ہونے سے ہٹ کر یہ رس انتہائی

فائدہ مند اور صحت کے لیے سپرفوڈ سے کم نہیں؟ اگر نہیں تو انہیں ضرور جان لیں کیونکہ یہ متعدد مسائل کا قدرتی حل ثابت ہوسکتا ہے۔ گردوں کے لیے فائدہ مند یہ مشروب پیشاب آور ہے، جس سے پیشاب کی نالی کے انفیکشن، گردوں کی

پتھری کے امراض کے علاج میں مدد ملتی ہے جبکہ گردوں کے افعال میں بہتری آتی ہے۔

جگر کے امراض دور کرے یہ تو بیشتر افراد کا ماننا ہے کہ گنے کا رس جگر کو مضبوط کرتا ہے اور یرقان کا علاج ثابت ہوتا ہے۔یرقان جگر کے افعال پر مضر اثرات بڑھانے کا باعث بنتا ہے جبکہ گنے کا رس جسم میں ان پروٹین کی کمی پوری کرتا ہے جو اس مرض کے نتیجے میں ہوتی ہے جس سے جلد بحالی صحت میں مدد ملتی ہے۔ جسمانی توانائی بڑھائے گنے کا رس کاربوہائیڈریٹس، پروٹینز، آئرن، پوٹاشیم اور دیگر غذائی اجزاءسے بھرپور ہوتا ہے جو کہ اسے اچھا انرجی ڈرنک بنانے کے لیے کافی ہے،

خصوصاً گرمیوں میں، ایک گلاس ٹھنڈا رس جسمانی توانائی کو فوری بحال کرتا ہے۔ یہ ایسا پلازما اور جسمانی سیال بناتا ہے جو گرمی سے جسم میں آنے والی خشکی اور تھکاوٹ کو دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ نظام ہاضمہ بہتر کرے گنے کا رس

جلاب جیسے اثرات بھی رکھتا ہے اور اعتدال میں اس کا استعمال آنتوں کی حرکت کو بہتر کرتا ہے جبکہ قبض سے نجات دلاتا ہے۔

اسی طرح یہ رس معدے کی تیزابیت اور سینے کی جلن کے علاج کے لیے بھی مؤثر ہے۔دانتوں کے لیے بھی فائدہ مند گنے کا رش ایسے منرلز سے بھرپور ہوتا ہے جو دانتوں کی فرسودگی اور سانس کی بو کی روک تھام کرتے ہیں۔ احتیاط آپ کو ہیپاٹائیٹس سے بھی چوکنا رہنا ہوتا ہے کیونکہ اکثر ٹھیلے والے صفائی کا خیال نہیں رکھتے لہٰذا گندی مشینوں سے نکالا جانے والا رس خطرناک ہوسکتا ہے۔

0307-8162003